

CLÍNICA PUNTA RINCÓN
CHARLAS DE PREVENCIÓN
CONTROL DE ASISTENCIA

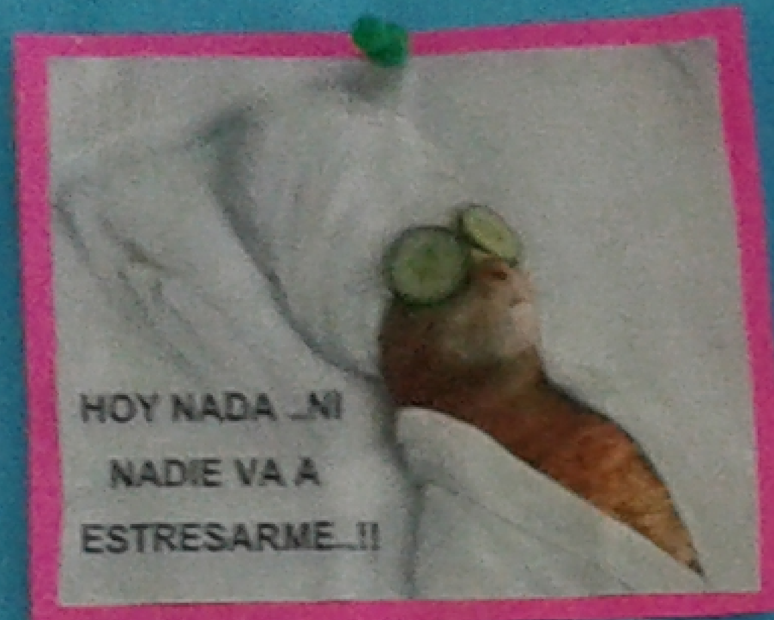
TEMA: Stress Laboral
FECHA: 10-03-2015
EXPOSITOR: Lic. Marianita Lindao
HORA: 7:00 am.
COMPAÑÍA: Contratistas en general

NOMBRE DEL COLABORADOR	CARGO	FIRMA	CÉDULA
1 Randal Fuentes.	Safety	[firma]	066589280.
2 Xavier Ow Young	Coordinador	[firma]	8-837-2262
3 José R. Valenzuela	Médico	[firma]	4-738-871
4 Ulises García	Rastreo	[firma]	8.328.254
5 VÍCTOR VÍLCHEZ	CM	[firma]	1683568
6 Segundo Gil	Supervisor.	[firma]	6-52-468
7 ROBERTO BOUCHE	SUPERVISOR	[firma]	4-104-949
8 Victor Sean	Camp man	[firma]	2-767-1047
9 Kevin Cooper	MPSA	[firma]	007.
10 Frank Osorio	camp.	[firma]	4-1262544
11 Víctor Gómez	SAFETY	[firma]	4-130-104
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			

Scanned by CamScanner


INTRODUCCIÓN
NO PETS

ESTRÉS



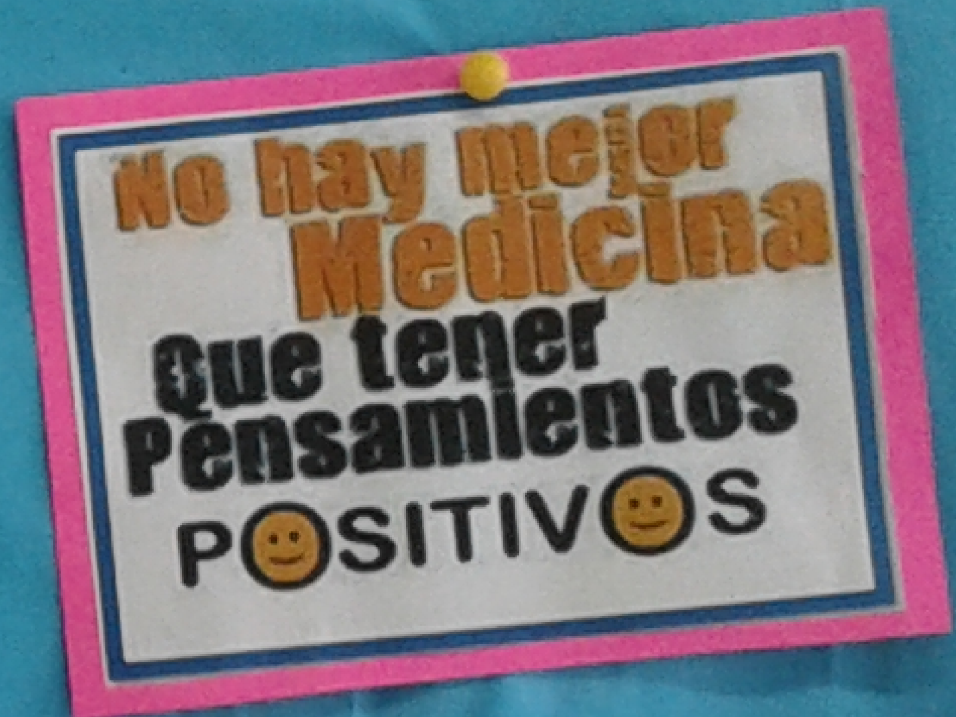
ESTRESS LABORAL

DEFINICIÓN: Es un conjunto de reacciones físicas y mentales que sufre una persona cuando se ve sometido a diversos factores externos, que superan su capacidad para enfrentarse a ellos. Éstas reacciones pueden ser Fisiológicas, Conductuales, Emocionales.







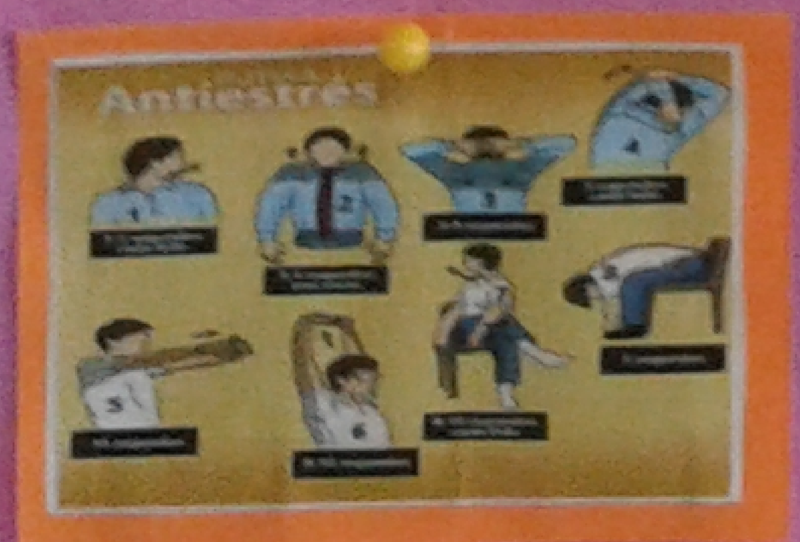




Principales manifestaciones del estrés laboral

Leve	Irritabilidad y ansiedad Insomnio En algunas ocasiones problemas de concentración
Moderado	Aumento en las horas de ausentismo al trabajo Fatiga sin ninguna razón Indecisión e indiferencia Aumento en el consumo de alcohol, café y cigarrillo
Severo	Depresión Problemas de salud (dolor de cabeza, dolor de estómago y digestivos, cardiovasculares) Aislamiento social y presencia de pensamientos autodestructivos







RECOMENDACIONES



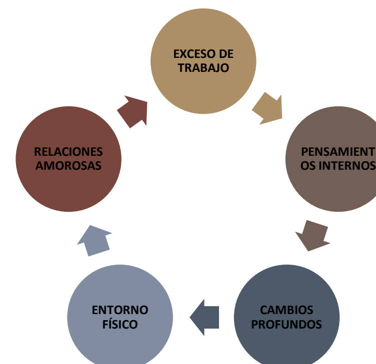




Acostúmbrese a trabajar bajo presión



5 CAUSAS DE ESTRESS





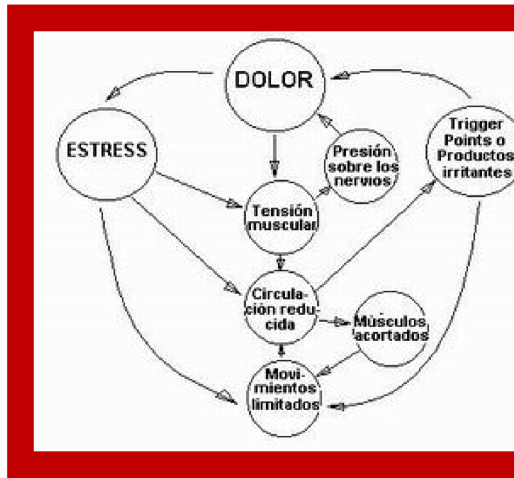
Minera Panamá



Dr. José Valenzuela
Lic. Marianita Lindao
10-03-2015

ESTRESS LABORAL

Definición: Un conjunto de reacciones físicas y mentales que sufre una persona cuando se ve sometido a diversos factores externos, que superan su capacidad para enfrentarse a ellos. Estas reacciones pueden ser; Fisiológicas, Conductuales, Emocionales.





ENFERMEDADES QUE PUEDEN SER CAUSADAS POR ESTRESS

- **Enfermedades coronarias**
- **Problemas de la piel: Acne, caída del cabello, sudor excesivo, rosácea.**
- **Trastornos menstruales**
- **Problemas digestivos: colon irritable, gastritis, diarrea.**
- **Ansiedad, depresión**
- **Dolores musculares y articulares.**
- **Infecciones virales: por disminución del sistema inmune.**





ÓRGANOS QUEPUEDEN SER AFECTADOS POR EL ESTRESS



